

Juliana Paes revela segredo para deixar fios dos cabelos mais brilhantes: vinagre

Página B4

“Tudo o que nos é útil pode ser obtido por pouco dinheiro. Só o supérfluo é caro.”

■ Axel Munthe - Médico (1857 - 1949)



Natalia Ramos já está em ritmo de festa para comemorar seu niver sábado.



Isis Paulino já recebe os parabéns antecipados pelo seu aniversário neste domingo. Na foto, com o noivo **Tato**.



Muito querida por todos, **Jaqueline Okuma** aniversaria neste sexta.



Toninha Castro aniversaria amanhã, já recebendo felicitações pela data.



A data é de muitas comemorações para **Glaucilene Batista!**



Rafael Pascutti completa idade nova neste domingo.



Felicidades para **Gledson Carvalho!**



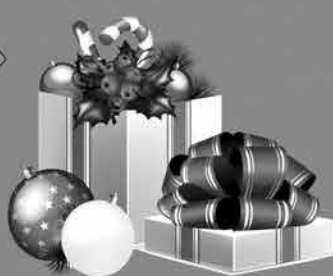
Vitor Ribeiro celebra hoje a chegada dos seus 24 anos.



José Antonio dará boas vindas à idade nova neste final de semana.



TODO MUNDO COMPRE AQUI!



mais barato SEMPRE





Mau cheiro na casa: confira dicas para dar fim a esse problema

Saiba como eliminar odores da geladeira, tapete colchão e armário da cozinha

COMO TIRAR MAU CHEIRO DA GELEADEIRA

Quem nunca esqueceu na geladeira uma panela sem tampa, ao lado da caixa de ovos, que estava embaixo da embalagem de frios meio dessemabalada? Se você nunca passou por essa situação, não viveu todas as emoções que a vida doméstica é capaz de proporcionar. Um item que pode te ajudar a tirar o mau cheiro é o vinagre de vinho branco. O primeiro passo é desligar a geladeira e tirar todos os alimentos, gavetas e prateleiras. Em seguida, você pode passar um pano úmido com gotinhas de detergente neutro concentrado ou normal. Depois, é indicado passar um pano seco. E por último pode-se usar vinagre branco. Feito isso, deixe ventilar por alguns minutos e está pronto.

Para complementar o bicarbonato de sódio pode ajudar a manter a geladeira sem odores por mais tempo. Isso porque o bicarbonato é

capaz de absorver o cheiro ruim. Basta colocar meia xícara de chá do produto em um recipiente aberto dentro da geladeira. Deixe o potinho em um espaço que não possa cair e lembre-se de trocar o conteúdo a cada três meses.

COLCHÃO

Quem tem criança ou animais de estimação em casa, sabe que existe um risco grande de acidentes acontecerem e o colchão acabar ficando com um cheiro ruim. Ou então o hábito de comer na cama as vezes sai do controle e acaba deixando um rastro de odor.

Quando isso acontecer é importante avaliar a intensidade da sujeira. Se for superficial, o problema pode ser resolvido com um pouco de vinagre de vinho branco diluído com água.

Então, basta borrifar um pouquinho sobre a superfície que está com cheiro ruim e passar um paninho para secar depois. Agora, se a sujeira entrou pelas camadas do colchão, o recomendado pelas especialistas é levar a se-

co. Caso contrário, corre-se o risco de molhar o colchão e não conseguir secar, o que poderia apodrecer a espuma de dentro.

ARMÁRIO DA COZINHA

Muitas vezes o armário da cozinha acaba sendo esquecido na hora de fazer faxina ou a gente acaba guardando alguma louça meio suja e o local fica com mau cheiro. Para esses casos, uma solução é usar o detergente concentrado neutro no local e passar um pano para secar em seguida.

Uma vez no mês pode-se usar o detergente concentrado neutro. Se houver mofo, solução com água e cloro em um borrifador. Em seguida, deve-se passar um pano para secar.

ROUPAS GUARDADAS

Se a roupa estiver limpa, o vinagre de vinho branco pode ser útil para tirar mau cheiro da roupa. Basta borrifar a solução em cima do tecido e deixar a roupa pendurada para secar.

Caso a peça esteja suja, também é possível colocar a peça de molho em uma bacia com água e 200 ml de vinagre de vinho branco. Mantenha a peça de molho por um período de 30 minutos até uma hora. Em seguida pode lavar a peça normalmente.

Uma forma de evitar que a roupa fique com mau cheiro no armário é prestar atenção se ela está limpa na hora de guardar. Caso ela seja guardada suja, pode acontecer de a peça ficar com um cheiro ruim e a mancha não sair mais.

TAPETE

Assim como no caso do colchão quando o tapete fica com cheiro ruim também é possível usar uma solução de vinagre de vinho banho para tirar o mau cheiro do local. Basta borrifar a solução e esfregar a superfície. Em seguida, é possível passar um pano em cima para secar. Caso a região afetada seja muito grande ou já tenha penetrado nas cerdas do tapete, vale considerar fazer uma lavagem a seco no local.

Alergia à proteína do leite de vaca: saiba tudo sobre a APLV

Diferencie o quadro da intolerância à lactose e veja seus principais sintomas

A alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é uma resposta do sistema de defesa do corpo (resposta imunológica específica) que acontece após a exposição ao leite de vaca. O corpo interpreta que a proteína do leite de vaca é algo “estranho”, e dessa forma reage contra a mesma. Pode acontecer através do leite materno (já que a mãe ingere leite de vaca e passa para o bebê), da ingestão do leite de vaca ou do contato do leite com a pele. Essa reação depende da susceptibilidade individual.

APLV OU INTOLERÂNCIA À LACTOSE?

Não são processos diferentes. A intolerância à lactose é uma manifestação de hipersensibilidade alimentar não alérgica, não há envolvimento de mecanismo imunológico. É uma reação adversa causada por características fisiológicas do indivíduo (de-

pende da susceptibilidade individual), como por exemplo alterações metabólicas.

Nesse caso haverá uma dificuldade do organismo em digerir e absorver um tipo de açúcar do leite que é a lactose, devido a diminuição ou ausência da enzima que degrada a lactose em monossacarídeos para absorção, chamada lactase. Quando isso acontece pode haver um quadro de diarreia, distensão e dores abdominais. A quantidade de leite ingerido está relacionada com os sintomas. Pouca quantidade de leite pode não demonstrar sintomas.

SINTOMAS DA ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

- **Urticária:** presença de placas avermelhadas na pele com coceira intensa
- **Angioedema:** inchaço

na pele resultante de edema da camada profunda da derme ou da submucosa, aparece em face, pescoço, extremidades e genitália.

- Dor abdominal
- Náuseas
- Vômitos
- Diarreia
- Recusa alimentar
- Síndrome da alergia oral, que é restrita a orofa-

ringe, desencadeando coceira, inchaço e sensação de queimação nos lábios, língua, palato e garganta, acontece após o contato do leite de vaca com a mucosa oral).



receita

File de Frango ao Molho de Maracujá

INGREDIENTES:

- Cheiro verde picado
- 1 cebola média picada
- 1 maracujá maduro (faça um copo de suco)
- 1 lata de creme de leite com o soro
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 copos de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de mostarda - opcional
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de peito de frango



MODO DE PREPARO:

- Coloque em uma panela a margarina ou manteiga para derreter
- Em seguida acrescente a cebola e deixe até dourar
- Acrescente o leite e deixe ferver
- Coloque o amido de milho (maizena) aos poucos, até fazer o creme
- Em seguida retire do fogo, acrescente o suco de maracujá, a mostarda (opcional), o sal a gosto, e por último o creme de leite
- Grelhe os filés de frango e os coloque em uma forma média, de forma que o molho seja o suficiente para cobrir todos os filés
- Leve ao forno por 15 minutos
- Reserve um pouco das sementes para jogar por cima do molho assim que retirar do forno

SOSEmpresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP
TREINAMENTOS EM GERAL
sos.empresas@hotmail.com
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

BIM

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Celso Portioli: ‘Não tenho certeza sobre meu futuro no SBT’

No SBT desde a década de 90, Celso Portioli é um dos nomes mais queridos da emissora de Silvio Santos. Ainda assim, o dono do canal declarou que aceita que o pupilo troque de “casa”, mas apenas se for para a Globo, sua maior concor-

rente. Segundo suas declarações, Celso, apesar do carinho pelo patrão, admite que mudanças podem mesmo acontecer. “Não tenho certeza nenhuma sobre meu futuro no SBT”, declarou Portioli. Enquanto isso, Silvio prometeu que Celso terá

de volta, em 2018, as horas que perdeu no ‘Domínio Legal’ para um programa da Disney. Cercado de especulações, Portioli afirmou que não tem intenção de substituir Raul Gil aos sábados, numa vaga que pode ficar aberta em breve.



O apresentador sofreu algumas reviravoltas no decorrer deste ano

Ronaldinho Gaúcho vai disputar o Senado pelo partido de Bolsonaro



Craque vai se candidatar ao Senado em 2018

Ronaldinho Gaúcho acertou com o PEN, futuro Patriota, sua candidatura para o Senado em 2018 por Minas Gerais. O assunto foi conversado com o vice-presidente do Patriota, Gutemberg Fonseca, e outros dirigentes no Rio de Janeiro. Juntos, posaram para foto com o livro de Jair Bolsonaro nas mãos. Ronaldinho Gaúcho está esperando Bolsonaro oficializar sua filiação, durante a janela partidária em março de 2018, para oficializar a sua também. Ele pensou em anunciar a pré-candidatura no sábado passado, após jogo beneficente que organizou no Mineirão. Achou melhor adiar por causa das chuvas fortes no estado, que já deixaram mais de 500 pessoas desabrigadas. Não era um bom momento. O suplente de sua chapa será o ex-jogador Somália, que já atuou na América Mineiro e no Fluminense.



A apresentadora sofreu a perda aos 15 anos

Adriane Galisteu relembra morte do pai: ‘Era alcóolatra, mas animado’

Casada com Alexandre Ió-dice e mãe de Vittorio, Adriane Galisteu falou sobre o outro homem da sua vida, que poucos conhecem: seu pai, Alberto, que faleceu quando ela tinha apenas 15 anos. Em vídeo para o seu canal no Youtube, a apresentadora comentou a saudade que sente. “Meu pai morreu quando eu tinha 15 anos. Ele era um alcoólatra, mas, apesar disso, era um ótimo pai. Não era um alcoólatra agressivo, era animado, cantava na rua. Minha mãe ficava com uma vergonha louca e eu não en-

tendia”, comentou Galisteu. Alguns anos depois, a loira perdeu outro homem importante na sua vida: seu irmão, vítima de HIV. “Meu irmão morreu com 28 anos. A figura masculina na minha vida é muito importante, porque apareceu, desapareceu, apareceu, desapareceu. Minha mãe é uma guerreira, tocou a vida sozinha”, disse. Nas redes sociais ou mesmo na mídia, é comum ver Adriane com a mãe, Emma, para a qual ela já declarou amor em público diversas vezes.

Juliana Paes revela usar vinagre no cabelo para deixar fios brilhantes

Dona de um cabelo brilhante e sedoso, invejado e copiado por muitas mulheres, Juliana Paes possui suas receitas caseiras e uma delas inclui o uso de um produto que todo mundo tem em casa: vinagre! Como os fios sofrem com o excesso de calor e tratamentos, por conta de seu trabalho, a atriz revelou seu truque para manter os fios impecáveis. “O vinagre mexe com o pH do cabelo. Normalmen-

te quando você pinta, ou faz algum outro procedimento químico, eleva muito o pH do cabelo. O vinagre ajuda a abaixar e a selar as escamas dos fios”, disse em entrevista. Confira a fórmula da atriz: “A cada 15 dias faço uma mistura de água com uma colher de vinagre (de maçã). Borriço nos fios e deixo secar naturalmente. Na hora tem cheiro, mas depois que seca você não sente nenhum resquício”, conta.



A atriz aplica o produto a cada 15 dias nas madeixas

CONSULTÓRIO ESPIRITUAL

Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.

Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.

17. 99766.5686 | Fernandópolis

horóscopo

ÁRIES
Você se sente mais autoconfiante para encarar questões que demandam um confronto direto, além de rapidez e dinamismo, pois Lua e Marte se associam hoje. Prepare-se para lidar com prazos mais curtos. Mesmo que enfrente muitos obstáculos, mantenha o autocontrole. Confie em si mesmo, não desanime!

TOURO
A associação de Lua e Marte no setor de relacionamentos dinamiza as atividades em conjunto, mas alerta para embates de cunho territorial. Importantes conquistas poderão ser alcançadas, caso as energias sejam bem canalizadas. Não adianta dispersar os esforços, é preciso uni-los.

GÊMEOS
Dinamize seu cotidiano! Ao se conectarem na sexta casa, Lua e Marte lhe estimulam a buscar atividades dinâmicas neste período. Que tal se exercitar? Cuide da saúde, organize a vida procurando fortalecer-se. Os esforços em grupo farão uma grande diferença no âmbito profissional.

CÂNCER
Busque movimento e diversão, pois Lua e Marte conjuntos estimulam o dinamismo da vida social. Quebre a rotina, buscando a companhia dos amigos e atividades diferentes. Mas cuidado para não acabar impondo aos outros seu ritmo tão acelerado, pois nem todos lhe acompanharão.

LEÃO
Ao se aspectarem na quarta casa, Lua e Marte trazem um momento em que sua vida familiar lhe trará mais demandas. Situações estressantes em relação às rotinas do lar e ao convívio familiar devem ser um desafio, esteja preparado para elas. Não faça dramas, enfrente os desafios com sabedoria.

VIRGEM
Você se sente mais confiante quanto aos seus interesses, pois Lua e Marte associados no setor de comunicação reforçam sua autoconfiança. Porém, você tende a agir de maneira defensiva ao se sentir pressionado, tenha cautela. Saiba escutar e trabalhar seus argumentos antes de se posicionar.

LIBRA
Você enxerga mais claramente as boas oportunidades para direcionar seus recursos e adquirir bens materiais, neste momento em que Lua e Marte se aspectam na segunda casa. O raio de ação de suas iniciativas pode ser restringido pela impulsividade, fique atento. A inteligência emocional será fundamental.

ESCORPIÃO
Você se mostra mais cheio de garra para tratar dos interesses imediatos, pois Lua e Marte se associam em seu signo. Ainda que os ímpetos agressivos possam criar conflitos nas relações, o período tende a ser bastante produtivo. Canalice esforços para ações pontuais e ofereça motivação aos outros!

SAGITÁRIO
Dramas acumulados ao longo de sua vida são trazidos à tona por Lua e Marte conjuntos no setor de crise. Sua pressa em alcançar os resultados será o maior desafio, lembre-se que as coisas demandam tempo. Planeje-se em curto, médio e longo prazo e foque-se na resolução de problemas.

CAPRICÓRNIO
As ações em conjunto são favorecidas pela associação de Lua e Marte na décima-primeira casa, que traz um clima de união em suas amizades. Incentive as pessoas com seu poder de liderança em atividades coletivas. Mas cuidado para não ser impositivo, saiba valorizar todas as opiniões.

AQUÁRIO
Lua e Marte se associam na décima casa, trazendo um clima de competição e agressividade na vida profissional. Encare abertamente suas metas de maneira determinada, mas cuidado para não sair passando por cima das outras pessoas. Os resultados tendem a ser positivos se você souber unir os esforços.

PEIXES
Ao confrontar dramas internos, você alcançará um fortalecimento interior, neste momento em que Lua e Marte se associam no setor espiritual. Aprenda com as dificuldades em vez de se deixar abater por elas. Perceba que os desafios lhe trazem grandes oportunidades de mudança e valorize as soluções!